Подвижные игры на основе настольного тенниса



Эстафеты с мячом

Все участники, разбившись на 2 или более команд, выстраиваются в затылок друг другу на расстоянии 15—20 м от стенки за стартовой линией.

Первые номера каждой команды держат мяч настольного тенниса.

Задания в этих эстафетах могут быть самые различные.

Вариант 1. По сигналу руководителя первые номера бегут к стенке, по дороге они должны 5 раз бросить мяч на пол и поймать его. Затем необходимо дотронуться рукой до стенки и, возвращаясь, 5 раз подбросить мяч вверх (на 40—50 см) и поймать его. Добежав до стартовой линии, первый номер передает мяч второму номеру своей команды, который должен выполнить то же задание, и т. д. За каждую потерю мяча команде дается штрафное очко. Игрок, потерявший мяч, должен подобрать его и продолжить упражнение до конца. Побеждает команда, все участники которой быстрее закончат задание и наберут наименьшее количество штрафных очков.

Вариант 2. На расстоянии 1,5—2 м от стенки на полу чертится линия, добежав до которой участник игры должен остановиться. Затем игрок 5 раз бросает мяч о стенку и ловит его. Возвратившись назад, он передает мяч товарищу по команде. За потерю мяча начисляются штрафные очки. Мяч ловится двумя руками. Более подготовленным игрокам можно дать задание ловить мяч только левой или правой рукой.

Эстафеты с мячом и ракеткой

Построение участников команд то же, в руках у каждого из них ракетка, мяч у первых номеров.

Вариант 1. По сигналу первые номера каждой команды передвигаются вперед, подбрасывая мяч (5 раз) ракеткой вверх, затем, дотронувшись рукой до стенки, бегом возвращаются к стартовой линии и передают мяч второму участнику своей команды. Последний игрок каждой команды, выполнив задание, поднимает руку.

Вариант 2. Первые номера держат на ракетке теннисный мяч. Задача каждого играющего — забежать за ограничительную линию, не уронив мяч, вернуться обратно и передать мяч партнеру по команде. Вначале игру проводят с одним мячом, затем можно ее усложнить, применяя два мяча или две ракетки (на каждой по мячу).

Вариант 3. На расстоянии 1,5—2 м от стенки чертится линия, добежав до которой каждый игрок останавливается и, уронив мяч на пол, выполняет 5—10 ударов толчком о стенку от пола. Затем он ловит мяч и бежит назад, передавая его товарищу по команде.

Вариант 4. Каждый игрок должен добежать до той же черты в 1,5—2 м от стенки, остановиться и выполнить 5—10 ударов толчком о стенку, поймать мяч и, вернувшись назад, передать его следующему игроку своей команды.

После 1—2 месяцев занятий теннисистам можно предложить 5-й вариант эстафеты с мячом и ракеткой. В 10—15 м от стартовой линии стоят 2 стола с тренировочными стенками. Все игроки делятся на две команды. Каждый участник эстафеты должен добежать до стола и выполнить 5—10 «накатов» справа или слева (по условию), затем поймать мяч и передать его следующему игроку своей команды, который выполняет то же задание. Каждый тренер может придумать еще ряд различных вариантов эстафет. Команда-победительница во всех этих эстафетах определяется по тем же правилам, что ив 1-м варианте «эстафеты с мячом».

Крутиловка

Спортсмены (3—5 человек) располагаются с двух сторон стола. Если играют 5 человек, то с одной стороны стола стоят 3 игрока. Теннисисты поочередно отбивают мяч «подрезками» справа или слева — вначале с одной стороны стола, затем с другой. Для этого сразу после удара необходимо перебежать на другую сторону стола. Все игроки должны передвигаться вокруг стола только в одном направлении. Играть можно с условием, что спортсмен после 10, 15 или 20 ошибок выбывает из игры. Подачу производит игрок, допустивший ошибку. На стороне подающего должно стоять не менее двух игроков.

Игра продолжается, пока не останутся два спортсмена, которые объявляются победителями. Иногда эту игру называют «Мельницей».

Существует несколько вариантов «Крутиловки»:

1. У всех 4 углов стола лежит по ракетке. Спортсмен берет одну из них и, ударив по мячу, кладет на место, а сам перебегает на другую сторону.

2. Теннисисты передвигаются только на одной ноге. Например: до 5 ошибок игроки двигаются вокруг стола на правой ноге, затем до 5 ошибок — на левой.

3. Каждый спортсмен на одной стороне стола отбивает мяч правой рукой, а на другой стороне стола — левой. При передвижении с одной стороны стола на другую ракетка перекладывается из правой руки в левую. И наоборот.

4. Игра левой рукой. Теннисисты все время держат ракетки в левой (неигровой) руке. Все удары и подачи выполняются только этой рукой.

Игра «Крутиловка» применяется и в тренировках спортсменов-разрядников. Основательную нагрузку получают спортсмены, когда играют втроем: половину времени в игре теннисисты передвигаются в одну сторону, затем в противоположную.

Есть еще один способ тренировки элементов техники настольного тенниса с помощью этой игры. Тренер или наиболее подготовленный спортсмен стоит у стола, с другой стороны располагается группа в 4—6 человек, все участники которой поочередно отбивают мяч «накатом» или «подрезкой» только справа или только слева (по условию). После каждого удара игрок должен обежать вокруг стола и приготовиться к следующему удару. Руководитель игры посылает мячи «подставкой» или «подрезкой» в определенную точку стола. После 10— 15 ошибок участник выбывает из игры. Можно проводить игру без выбывания участников, а в конце подвести итоги, указав, кто выполнил заданный удар наиболее правильно и кто допустил наибольшее число ошибок.

Интересными и полезными являются и другие игры у стола: «подрезка с переворотами», «игра с мишенью», «игра 2 мячами».

Подрезка с переворотами

 Самый легкий и доступный способ этой игры, когда один игрок выполняет обычную «подрезку», а второй после каждого удара переворачивается вправо или влево на 360 градусов, после чего опять делает «подрезку», затем опять переворачивается и т. д. После 2—3 минут партнеры меняются заданиями. Более опытным спортсменам можно «вращаться» сразу обоим после каждого удара.

Игра с мишенью

Два теннисиста играют обычную партию на счет, но в центре стола, у его задней линии ставятся мишени (например, пустая спичечная коробка, поставленная на свою наименьшую сторону). Задача каждого игрока сбить ударом мяча мишень противника. Свою мишень, если ей угрожает мяч, можно защитить, закрыв ракеткой, в этом случае очко будет проигранным. Побеждает тот, кто первым собьет мишень соперника, независимо от счета в партии. Если сбить мишень не удается ни одному из соперников, партия продолжается до конца.

Игра двумя мячами

Игрок берет в левую руку 2 мяча и, быстро подбрасывая их один за другим, выполняет две подачи подряд, после чего партнеры начинают перекидывать мячи друг другу толчком или «подрезкой». Эта игра применяется на всех этапах спортивного совершенствования теннисистов. Спортсмены высших разрядов, играя 2 мячами, выполняют и контрудары. Учитывая, что большинство учебно-тренировочных занятий по настольному теннису проходит в закрытых помещениях, нижеследующие подвижные игры (кроме игры № 6) рекомендуется проводить на открытых спортивных площадках, чтобы спортсмены больше находились на свежем воздухе.

1. «Гонка мячей по кругу» Участники игры встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Двум игрокам, стоящим рядом, дается по набивному мячу (желательно разного цвета). По сигналу каждый бросает мяч в противоположные стороны по кругу ближайшему игроку с тем же номером (т. е. через одного). Команда четных или нечетных номеров, мяч которой вернулся раньше, получает очко. Игра повторяется несколько раз. Команда, получившая больше очков, выигрывает.

2. «У кого ловкое тело, быстрые движения?» За одной из линий лежит 8—10 набивных мячей (или каких-либо других мячей). Задача игрока — взять и перенести за один раз через другую линию (в 10—15 шагах) как можно быстрее и как можно больше мячей, удерживая их в руках, зажимая между ног, у подбородка и т. д. Никакими подсобными средствами пользоваться нельзя. Запрещается оказывать играющему любую помощь.

3. «Пустое место» Участники игры становятся в круг. Водящий идет за кругом и, остановившись позади одного из игроков, касается рукой его плеча. Затем оба бегут вдоль круга с наружной стороны в разные стороны. Кто прибежит раньше, занимает пустое место. Оставшийся без места становится водящим.

4. «Бег пингвинов» Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящих напротив команд флажков. Затем, обогнув флажок, взять мяч в руки, бегом возвратиться назад и передать мяч второму номеру своей команды. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжить игру. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

5. «Рывок за мячом» Четное количество участников игры разбивается на 2 равные команды, они выстраиваются вдоль стартовой линии. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. В центре стартовой линии — руководитель игры с мячом в руках. Бросая мяч по земле вперед, он называет один из номеров участников. Вызванный номер каждой команды бежит за мячом. Кто первым дотронется до мяча, приносит очко своей команде. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

6. «Бег раков» Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Первые номера садятся на пол, опираясь руками сзади. По сигналу они устремляются вперед, перебирая по земле ногами и руками. Следующие игроки вступают в борьбу, когда финишируют их предшественники. За касание пола тазом во время передвижения снимается очко из тех 10 или 20, которые командам присуждаются перед началом игры. За быстроту действий командам начисляются поощрительные очки.

7. «Гонка мячей» Игроки двух или трех команд стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают набивные мячи по колонне назад следующими способами:

а) передают мяч назад двумя руками над головой, а обратно по колонне (все поворачиваются кругом) из рук в руки — под ногами;

б) игрок, передающий мяч, держит его за спиной, поворачивается лицом к сзади стоящему партнеру и, наклонившись вперед, передает мяч ему из-за спины. Когда мяч дойдет до последнего игрока колонны, он таким же образом (переведя мяч за спину) снова направляет его вперед. Игрок во время передачи мяча поворачивается кругом;

в) игроки держат мяч перед собой, передают друг другу, поворачивая туловище направо (не отрывая ступней от пола). Игрок, стоящий сзади, получив мяч, направляет его вперед с другой стороны. Теперь уже каждый принимает мяч, поворачивая туловище налево. Во всех вариантах игры мяч может обойти колонну два или три раза (согласно условию).

8. «Ежик» Участники произвольно располагаются на площадке (в зале) и свободно перемещаются, увертываясь от мяча настольного тенниса, который бросает водящий. Если мяч коснется ноги какого-либо игрока, тот становится «ежиком» и вместе с водящим старается затронуть остальных передачами мяча. Игру можно остановить, когда все, кроме двух-трех самых ловких игроков, окажутся «ежиками».

9. «М и н у т к а » Занимающиеся после интенсивной работы спокойно идут друг за другом, стараясь успокоить дыхание и снять возбуждение. По сигналу (хлопку) руководителя каждый игрок начинает считать. Ровно через минуту игроки должны остановиться. Руководитель внимательно следит по секундомеру за ними. Когда все остановятся, он отмечает тех, которые наиболее точно выполнили задание. Во время упражнения не следует обращать внимания на других занимающихся. Полагаться надо на собственное чувство времени.

10. «Охраняй капитана» Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по 1 капитану, по 3-4 защитника и 3-4 нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, ее размеры произвольные, а нападающие уходят на половину поля противника. После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения и передач мяча приблизиться к капитану противника и ударить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и отправить на половину поля противника своим нападающим. За попадание мячом в капитана (перемещающегося только на своей половине) команда получает 1 очко. Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию (в помощь своим нападающим), а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушение правил игры команды наказываются потерей мяча.

10. Кто быстрее? «Неуловимый шнур». На землю кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают спортсмены — по одному (шнур находится между ступнями игроков). Игроки выполняют движения по указанию руководителя (руки вперед, в стороны, на пояс, вверх и др.), а потом по сигналу быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног. Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому. «Вернись в круг». На полу чертят два круга диаметром 50 см, на середине в них концы шнура (3-5 м). Игрок стоит в круге спиной к сопернику. По сигналу он бежит вправо или влево (согласно условию). Выдергивать шнур ему можно, когда обежит круг соперника и снова встанет над шнуром в своем круге. В обоих вариантах этой игры перед началом занимающимся можно выполнить 3-4 несложных упражнения.